



広報せき

Seki Gocoro

2026
09
No.1787

関市公式
Instagram



巻頭
特集

こどもも おとなも 食育

みわ りこ
三輪莉子さん

暮らしにエール商品券
有効期限のお知らせ

有効期限は
9月30日です
ご注意ください



Seki Gocoro 09

SEKI City Community Magazine

TOPICS

来春の保育園等入園案内 6-7P
関市登山デジタルスタンプラリー せきデジスタ9 ... 9P
INFORMATION 10-32P

私たちの「食」を取り巻く環境は、近年大きく変化しています。
不規則な食事や偏った食生活は、生活習慣病^(※)のリスクを高めることがあります。

今回の特集では、食育に関する取組や市民の皆さんの活動をご紹介します。毎日の食生活を見直すきっかけとして、できることから始めてみませんか。

【照会先】市民健康課(☎24-0111)

(※)食事、運動など日々の生活習慣が深く関係して起きる病気の総称でがん、心疾患、脳血管疾患などの病気が含まれます。

子どもも おとなも 食育

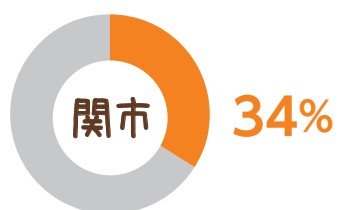
食育ってなに？

食育とは、食べることを通して、生きる力や健康な生活習慣を身につけるための教育です。
そう聞くと少し身構えてしまうかもしれませんが決して特別なことではありません。

言葉としての認知度はまだ低い「食育」ですが、「野菜をしっかり摂る」「塩分を控える」といった日々の何気ない心がけこそが、実はすでに始めている「食育」です。

食育の認知度

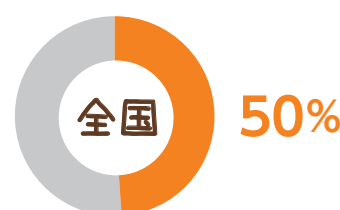
■ 知っている ■ 知らない



出典：R5関市健康づくりに関する意識調査

関市民のほとんどが知らない

■ 知っている ■ 知らない

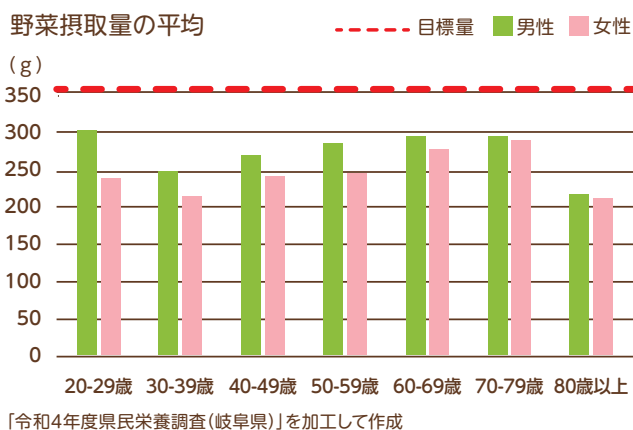


出典：「食育に関する意識調査R8.3」
(農林水産省)を加工して作成

今日からできる食育習慣

県民の約7割が野菜不足！

生活習慣病予防の観点から、1日の野菜摂取目標量は350gとされていますが、岐阜県民の平均は264g(男性278g、女性251g)で、目標の350gに達していません。



生なら両手で3杯



ゆでたら片手で3杯

野菜なぜ必要？

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、生活習慣病予防や健康維持には欠かせません。

毎日の食事にこれくらいの野菜をプラスしてとりましょう。



きゅうり小1本



ミニトマト3〜4個



かぼちゃ3〜4切



ベジチェック®

手のひらをセンサーに約30秒あてただけで推定野菜摂取量が見える化できる！

市内のイベントや料理教室などで体験でき、市内の事業所、教育機関、団体向けの貸し出しも行っています。

※ベジチェック®はカゴメ株式会社の登録商標です。

知っておきたい塩分の目安

食塩のとりすぎは、高血圧を引き起こします。食塩摂取量を少なくすることで、脳血管疾患や腎臓病などを予防することができます。

食塩摂取量の目標量 出典:「日本人の食事摂取基準(2025年版)」(厚生労働省)



食塩摂取量の平均値 出典:令和4年度県民栄養調査(岐阜県)



今すぐ減塩にチャレンジ！



市では、「関市もおすすめする減塩食品」のPOPを食品売り場で掲示し、減塩を呼びかけています。減塩食品のPOPを設置していただけるスーパー、ドラッグストア、商店を募集しています。一緒に減塩を広げていきませんか。



設置店舗はこちらから

食と健康の案内役、ヘルスメイト

ヘルスメイトこと、健康づくり食生活改善推進員は、自分たちが学び、実践した健康づくりや食生活の知恵を、家族、地域へと広げていくボランティアです。



Q どんな人がいるの？



A

現在、8支部・109人が活動しています。年代も経験もさまざまな仲間が集まり、地域の健康づくりを支えています。



Q どんなことをしているの？



A

保健センターと協力しながら、健康づくり事業や食育活動を行っています。親子の食育教室、生活習慣病予防の料理講習会、減塩の啓発活動など、地域に根ざした活動を続けています。



Q ヘルスメイトになるには？



A

「健康づくり教室」に5回以上参加すると、ヘルスメイトとして活動ができます。

食の大切さを地域の皆さんに

しもうちふれあいまちづくり協議会健康スポーツ部会主催の親子クッキングで講師として、ヘルスメイトの皆さんが、親子で楽しく作れる料理を伝授しました。



関市健康づくり食生活改善推進協議会
下有知支部 にしぶ みかり 西部 美香里さん(後列右)

食や健康の大切さを身をもって感じたことがきっかけで、22年前からヘルスメイトとして活動をしています。参加者が楽しみながら健康について学ぶ姿を見ることが、やりがいにつながっています。これからも、食の大切さを地域の皆さんに伝えていきたいです。

親子クッキング
参加者の声



のむら けいと
野村 慧斗さん

野菜を切ったり、炒めたり難しかったけど、先生が優しく教えてくれたのしかったです。



みんなで学ぼう、楽しく体験

市では、皆さんが日々の暮らしの中で楽しく健康的な食習慣を身に付けられるよう、さまざまな食育に関する取組をしています。

詳細はこちら▶



離乳食教室

こどもの離乳食の進め方や調理方法に悩む保護者の方を対象に、離乳食教室を実施しています。

日程	対象	申込期限
9月29日(火)	R8.2月～3月生まれ	9月22日(火)
11月26日(木)	R8.4月～5月生まれ	11月19日(木)
1月22日(金)	R8.6月～7月生まれ	1月15日(金)
3月25日(木)	R8.8月～9月生まれ	3月18日(木)



参加者の声

がみょう りかこ ゆら
元明 莉加子さん・夢来さん

離乳食の正解が分からず、これでいいのかなといつも不安でした。栄養士さんが作り方の実演してくれたので、大きさや量、固さが分かって勉強になりました。

かわせみ料理教室



血糖値が高めの人、腎臓の数値が気になる人など生活習慣病予防に興味がある人におすすめの教室です。保健師による健康講座と、栄養士による料理教室を実施し、健康的な食生活を学びます。今年度はあと2回開催予定です。

児童健康教室



生活習慣について「健康のプロ」から楽しく学び、今後の生活を見直すきっかけにする親子イベントです。

保護者向けの健康習慣講座や、こども向けの睡眠教室など親子で健康について考えました。

まめなかな通信



健康に役立つ情報を毎月市ホームページで発信しています。家族がまめに過ごせるよう、毎日の食事づくり・健康づくりにご活用ください。



クックパッドで食育レシピ配信中

サバ缶
簡単レシピ

カルシウムたっぷりサババーグ



市の栄養士が考えた健康に優しいメニューや、地元の旬の食材を使った「地産地消レシピ」などをクックパッド公式キッチンにて毎月配信しています。

クックパッド公式の
情報はこちら▶

